

Согласовано



Утверждаю:
Директор ООО "Общественное питание"
А.М. Фомин



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак)

Возрастная категория 7 - 11 лет (1- 4 класс) всесезонное

Источник рецептуры: Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

2024 г

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

1 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	210	6,87	2,48	6,93	1,39	34,18	224,975
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032
4/13	Сыр (порциями)	20	5,26	5,26	5,32	0	0	70,12
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,41588
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703
Итого за 'Завтрак'		500	17,09	7,78	17,18	2,69	67,36	493,04

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

2 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
19/5	Пудинг из творога с морковью	150	15,64	15,16	12,02	2,73	21,24	254,641
-	Повидло	20	0,08	0	0	0	13,2	50,3
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032
-	Батон	20	1,54	0	0,6	0,6	10,66	53,904
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,7802
-	Яблоки	105	0,42	0	0,42	0,42	12,18	51,114
Итого за 'Завтрак'		520	19,24	15,2	16,84	3,93	71,76	507,95

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

3 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
4/7	Рыба, тушенная с овощами	90	11,12	11,38	7,44	4,84	4,45	127,139
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,87	0,03	3,39	0,55	40,81	209,864
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,41588
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808
Итого за 'Завтрак'		500	18,39	11,49	19,33	6,65	67,1	514,29

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

4 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
-	Помидор	60	0,65	0	0,12	0,12	3,06	15,2468
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,37	8,71	8,58	1,65	9,77	150,776
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,032
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808
13/12	Булочка ванильная	50	4,33	0,95	3,88	0,44	28,25	163,974
Итого за 'Завтрак'		505	18,66	9,7	17,45	3,46	67,49	491,01

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

5 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	12,14	11,19	1,46	8,36	187,826
3/3	Картофельное пюре	160	3,32	0,58	3,91	0,55	23,55	141,425
-	Батон	50	3,85	0	1,5	1,5	26,65	134,76
6/10	Компот из смородины	200	0,12	0	0,04	0,04	11,94	46,5157
Итого за 'Завтрак'		500	20,63	12,72	16,64	3,55	70,49	510,53

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

6 день

Но-мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,105
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808
32/10/2	Кофейный напиток с молоком (вариант 2) ТТК	200	3,43	2,84	3,28	0,14	9,5	79,5996
-	Йогурт	125	5,13	5,13	1,88	0	7,38	69,525
Итого за 'Завтрак'		575	17,69	10,4	18,86	1,86	71,99	524,1

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

7 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	3,58	3,58	5,41	53,9185
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	10,48	10,19	10,07	0,03	2,19	141,13
46/3	Макаронные изделия отварные	160	5,66	0,03	3,17	0,71	36,38	196,203
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	18,66	94,332
Итого за 'Завтрак'		545	19,85	10,22	17,92	5,42	67,67	505,76

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

8 день

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
19/5	Пудинг из творога с морковью	150	16,85	16,32	12,94	2,94	22,87	274,229
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,16	2,55	0	16,65	95,22
27/10/1	Чай (вариант 2) ТТК	200	0,2	0	0,05	0,05	5,03	20,1745
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68
Итого за 'Завтрак'		510	21,91	18,48	16,84	4,29	72,15	519,16

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

9 день

Но-мер ре-ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
28/3	Икра из кабачков	60	1,12	0	5,23	0,18	5,82	71,9771
16/8	Биточки (котлеты) из мяса паровые	90	10,18	9,2	19,4	0,09	5,77	238,831
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,586
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,41588
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,856
Итого за 'Завтрак'		530	16,96	9,75	29,25	1,74	50,04	527,67

МЕНЮ

Школы 7-11 лет

10 день

Но-мер ре-ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,105
-	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0	0,13	66,064
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	21,32	107,808
29/10/1	Чай с лимоном (вариант 2) ТТК	200	0,24	0	0,05	0,05	0,39	3,41588
23/12	Манник	50	3,26	0,91	3,85	2,5	28,34	158,472
Итого за 'Завтрак'		500	12,63	3,34	17,62	4,28	83,85	536,86